

# SOMMAIRE

## INTRODUCTION 9

### I. ETAT DES LIEUX 11

- Ensemble, nous avons tous raison 11
- Accepter les boniments d'un gourou 14
- A qui je m'adresse 16
- De quoi je ne traite pas ici 17
- Profilage alimentaire et nourritures vraies 19
- Confusion des genres 22
- Le végétarisme en contexte 26
- Végétarisme mal informé 28
- Signes d'appel 31
- Un cas extrême 32
- Des livres végé en perspective 36
- Le végé crudiste 39
- Pensée magique 41
- LE MYTHE DU TOUT-VÉGÉTAL 42
- Les arguments raisonnables, par Robert Masson 44
- Quelques pistes de réflexion pour une pensée latérale 46
- Les trois critères de discernement 48
- LETTRE OUVERTE D'UNE VÉGÉ REPENTIE 50
- Comment raisonner le passage végé? 53
- Les choix en diagramme 55
- Le cas des épuisés chroniques 56
- évaluer l'état organique général 60
- Cas particuliers : les mauvais détoxifieurs 64
- Le profilage alimentaire en résumé 68
- Illustration du profilage 72

### II. CALIBRER UNE ASSIETTE VÉGÉ 77

#### LES SOURCES PROTÉIQUES 78

- Revoir les sources chez le pratiquant de longue date 78
- L'équilibre protéique sans viande chez le novice 80

Mieux assimiler les protéines végétales **81**  
Se fier aux substituts industriels **82**  
Se compliquer la vie avec la théorie de la complémentation **85**  
Les graines germées : le végétarisme optimal **87**  
Des protéines surprenantes : les insectes **88**  
Les œufs, le premier recours **92**  
Carences ou subcarences en nutriments essentiels **93**  
Quelles doses de protéines pour qui et quand ? **95**  
Le défaut d'exclure les laitages quels qu'ils soient **101**  
Pour qui les laitages ? **103**  
Utilité du calcium biodisponible **104**  
Du calcium orphelin dans les produits pasteurisés ? **106**  
Hyperréactivité aux laitages : repérer la source exacte **107**  
Vertus du petit-lait cru **108**  
Vitamines A et D en plan végé **109**  
Vitamine A : toutes les sources ne se valent pas **110**  
Synergie des nutriments **113**  
Inocuité des laits végétaux ? **114**  
Soja : panacée ou poison ? **116**

## **DES VÉGÉTAUX SANS TACHES? 131**

Le mythe des fibres **131**  
Le cas des fibres agressives - l'exemple de Jill **133**  
Oléagineuses **136**  
Légumes secs autres que le soja **137**  
Ne pas oublier les bienfaits du trempage (phytates) **138**  
Trop de gluten tue le gluten **141**  
Évaluer la capacité digestive **142**  
Des menus végé pour un dysbiotique/colopathe **144**  
Réactivités chez SuperLéguman **146**  
Amines, champignons, levures et purines **150**  
Comprendre le phénomène de détox' **155**  
Réalités de la réaction Herxheimer **157**  
Le cru bien tempéré **159**  
Le crudisme en contexte **161**  
La théorie des enzymes en Crudiland **162**  
Les natures crudistes **163**

## **CINGLÉS DE SUCRES 164**

Sucres en excès **164**

Tvaluer les doses de glucides **167**

Idées pour un plan hypoglucidique en mode végété **170**

## **POUR QUI SONNE LE GRAS ? 172**

Manger maigre : une bonne idée pour tous ? **172**

Carences en cholestérol **174**

Le défaut de démoniser les saturées **175**

## **III. PROPOSER UN TEST VÉGÉ - NOVICES 183**

«A date with a diet» ou la cure antifatique **183**

Mon «N=1» **186**

## **ANNEXES 188**

**GLOSSAIRE 192 - INDEX 195 - CATALOGUES 197**

.....

## **FICHES**

- FICHE N° 1. CARENCES EN NEUROMÉDIATEURS **61**
- FICHE N° 2. THYROÏDE FRAGILISÉE **62**
- FICHE N° 3. SURRÉNALES **63**
- FICHE N° 4. CANARI DE NAISSANCE OU DE PASSAGE **65**
- FICHE N° 5. OÙ TROUVER LES PROTÉINES ? **91**
- FICHE N° 6. QUELLES DOSES DE PROTÉINES POUR QUI ET QUAND ? **98**
- FICHE N° 7. DOSES PROTÉIQUES, LES CALCULS **100**
- FICHE N° 8. LES FIBRES PAR AGRESSIVITÉ CROISSANTE **135**
- FICHE N° 9. DYSBIOSE ET COLOPATHIE **143**
- FICHE N° 10. LISTE SUCCINCTE DES RÉACTIVITÉS VÉGÉTALES **152**
- FICHE N° 11. FRAGILITÉ GLYCÉMIQUE **166**
- FICHE N° 12. PROTOCOLE DE RESSOURCEMENT EN LIPIDES **180**
- FICHE N° 13. CARNET DE L'AUTO-EXPLORATEUR **188**
- FICHE N° 13. GRAPHIQUE MENSUEL DE L'AUTO-EXPLORATEUR **190**